



DIGI CAMPS

Life in Balance

Immer online – nie mehr allein?



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

BARMER

„Immer online – nie mehr allein?": Digitaler Stress gefährdet ein gesundes Lernen und Aufwachsen

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe ist Schirmherr des 1. DIGI CAMPS für digitale Gesundheit und Prävention am Nicolaus-Cusanus-Gymnasium

Bonn, 20. Oktober 2017. Junge Menschen verwirklichen sich zunehmend im „Digitalen“, in den neuen Medien, in den sozialen Kanälen und ihnen ist dabei nicht bewusst, welchen großen Gefahren sie dort ausgesetzt sind. Zunehmendes Suchtverhalten, Bewegungsmangel und Defizite in der Ernährung lösen sowohl mentalen als auch physischen Stress aus. Und die (Lern-)begleiter, die Eltern und Lehrkräfte, können selten Schritt halten mit der Schnelligkeit der Digitalisierung und somit häufig auch nicht adäquat den Jugendlichen beiseite stehen.

Unter der Schirmherrschaft von **Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe** findet daher am Nicolaus-Cusanus-Gymnasium in Bonn-Bad Godesberg erstmalig in Deutschland ein ganz besonderes Training für Schüler, Eltern und Lehrkräfte statt. Vom 18. bis 20. Oktober erlernen sie in interaktiven Workshops den sicheren und vor allem gesunden Umgang mit den digitalen Möglichkeiten durch versierte **Medienpädagogen, Psychologen, Ernährungs- und Fitnessexperten** sowie **Stars aus der Social Media Welt**. Die knapp 80 Schülerinnen und Schüler der 7. Jahrgangsstufe können in den Workshops zu **YouTube, Instagram, Bloggen** und **Journalismus im digitalen Zeitalter** ihr Können beweisen. Gemeinsam erstellen Sie anschließend Praxisbeiträge zum Thema digitaler Stress und gesunder Umgang mit den digitalen Medien.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: „Sehr gerne habe ich die Schirmherrschaft für das erste DIGI CAMP übernommen. Das Projekt leistet einen wichtigen Beitrag, Kinder und Jugendliche im Zeitalter von Internet, Facebook und Co. vor gesundheitlichen Risiken – wie beispielsweise Aufmerksamkeitsstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten – zu schützen und sie ‚fit‘ für das digitale Zeitalter zu machen. Gepaart mit einer ‚gesunden‘ und kritischen Haltung gegenüber den neuen Medien, die durch das DIGI CAMP geübt wird, werden Kinder und Jugendliche stark gemacht und sind besser gewappnet vor möglichen Gesundheitsgefahren.“

Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER in NRW: „Knapp 97 Prozent aller 12- bis 19-Jährigen in Deutschland besitzen ein Handy. Jeder Dritte von ihnen hat schon einmal einen Fall von Cybermobbing im Bekanntenkreis erlebt. Höchste Zeit also, um aktiv zu werden. Wenn wir Heranwachsende gegen Cybermobbing, Internetsucht oder Sexting schützen möchten, müssen wir ihnen frühzeitig einen bewussten Umgang mit den Neuen Medien vermitteln. Wer die Fallstricke kennt, kann besser auf ein ausgewogenes Maß an Konsum und Herausgabe von Informationen achten – und die Vorteile der Neuen Medien für sich nutzen. Schließlich bietet die Digitalisierung zahlreiche Chancen für eine gesunde Lebensweise.“

Dr. Stefan Poppelreuter, als leitender Psychologe in der Akademie von TÜV Rheinland verantwortlich für das Projekt DIGI CAMPS: „Gerade für einen Prüfkonzept spielen die Themen Digitalisierung und IT-Security eine immer größere Rolle. Nur wer sensibilisiert und aufgeklärt ist, kann die vielfältigen Chancen dieser Technologien nutzen. Daher fördern wir den Kompetenzaufbau für ein sicheres, aber auch gesundes Nutzungsverhalten – gerade bei jungen Menschen.“

Im Rahmen der Konzeption des Präventionsprojektes beschäftigte sich der TÜV Rheinland detailliert mit dem aktuellen Forschungsstand zu digitalen Medien und digitalem Stress und unterstützt den integrativen Ansatz der DIGI CAMPS – Life in Balance auch in der Praxis – durch ein inhaltliches Modul zum Thema Nutzungsverhalten und Sucht.“

Simone Stein-Lücke, Gründerin der BG3000: „Mit unseren digitalen Bildungsformaten gehen wir neue innovative Wege und begeistern dabei bundesweit. Nun heben wir dies mit unseren Präventionspartnern BARMER und TÜV Rheinland jedoch auf ein ganz neues Level und Niveau: Mit dem Projekt ‚Immer online – nie mehr allein?‘ adressieren wir nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Eltern und Lehrer. Die DIGI CAMPS – Life in Balance bieten on- und offline Erziehungsratgeber, fördern Digitalaufklärung und mentale wie physische Gesundheit und regen zu gesundheitsfördernden Modulen in der Schule an. Kurz: Wir bilden Schülerinnen und Schüler sowie Ihre Begleiter zu Multiplikatoren aus und betreiben Prävention nach innen und außen.“

Nicole Auen, Schulleiterin am Nicolaus-Cusanus-Gymnasium: „In der Schule legen wir den Grundstein für den weiteren Lebensweg der Jugendlichen, unseren Nachwuchskräften. Unsere Aufgabe ist es, sie kompetent auszubilden, auf das Berufsleben vorzubereiten und Ihnen das ‚richtige‘ Werkzeug an die Hand zu geben. Da in allen Lebensbereichen die Digitalisierung eine zunehmend tragende Rolle spielt, müssen auch wir neue Wege in der Bildung gehen. Daher sind wir dankbar, dass uns das DIGI CAMP hierbei unterstützt.“

Über „Immer online – nie mehr allein?“ | DIGI CAMPS – Life in Balance

Das Präventionsprojekt „Immer online – nie mehr allein?“ mit seinen DIGI CAMPS – Life in Balance ist ein gemeinsames Projekt der Krankenkasse BARMER und BG3000 in Zusammenarbeit mit dem TÜV Rheinland. Es handelt sich dabei um ein interaktives Bildungsformat für Jugendliche an Schulen in ganz Deutschland. Ziel ist es, Chancengleichheit und digitale Bildung für alle Kinder voranzutreiben. Erfahrene Referenten aus der Jugendarbeit und dem Gesundheitswesen, Experten aus der Wirtschaft sowie junge Profis aus der Praxis geben Einblicke in ihre Arbeit und führen junge Erwachsene an die Themen Chancen und Risiken des Web, sensibler Umgang mit Daten, kreative Verwirklichung eigener Ideen und Projekte sowie Berufsorientierung heran. Dabei ist auch von großer Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, wie ein gesundes, ausgewogenes Leben im Netz aussieht. Wenn Heranwachsende lernen, wo die Risiken der Mediennutzung liegen und welche körperlichen und mentalen Stressfaktoren damit verbunden sein können, gelingt es ihnen, digitale Angebote klug und eigenverantwortlich für ein gesundes (digitales) Leben zu nutzen.

Ansprechpartner:

Stefan Krause

BG3000 Service GmbH
Noeggerathstraße 43 | D-53111 Bonn
Tel.: +49(0) 228 – 90 27 84 – 14
E-Mail: SK@BG3000.de
Internet: www.bg3000.de

Sara Rebein

BARMER Pressestelle NRW
Tel.: 0211 700 490 31
E-Mail: sara.rebein@barmer.de
Internet: www.barmer.de/presse-nrw

TAG 1 Mittwoch, 18. Oktober 2017

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
08:00 - 08:45 Uhr	Begrüßung und Einführung BG3000 // Julian "Julez" Weißbach // Raum: Aula			
08:45 - 09:30 Uhr	Live-Hacking Chris Wojzechowski, Westfälische Hochschule. Institut für Internet-Sicherheit - if(is)			
Pause				
09:50 - 10:20 Uhr	#Internetsuch(t)maschine? Dr. Stefan Poppelreuter // Raum: A 328	Sicherheit und Respekt im Netz Uli Gilles // Raum: A 327	Du bist, was du isst Sabine Schene // Raum: A 326	Fit durchs Netz Vera Perković // Raum: A 324
10:20 - 10:50 Uhr	Sicherheit und Respekt im Netz Uli Gilles // Raum: A 327	#Internetsuch(t)maschine? Dr. Stefan Poppelreuter // Raum: A 328	Fit durchs Netz Vera Perković // Raum: A 324	Du bist, was du isst Sabine Schene // Raum: A 326
10:50 - 11:20 Uhr	Du bist, was du isst Sabine Schene // Raum: A 326	Fit durchs Netz Vera Perković // Raum: A 324	#Internetsuch(t)maschine? Dr. Stefan Poppelreuter // Raum: A 328	Sicherheit und Respekt im Netz Uli Gilles // Raum: A 327
Pause				
11:40 - 12:10 Uhr	Fit durchs Netz Vera Perković // Raum: A324	Du bist, was du isst Sabine Schene // Raum: A 326	Sicherheit und Respekt im Netz Uli Gilles // Raum: A 327	#Internetsuch(t)maschine? Dr. Stefan Poppelreuter // Raum: A 328
12:15 - 13:15 Uhr	Social Media to go - Profi in 15 Minuten YouTube // Instagram // Bloggen // Journalismus im digitalen Zeitalter Julian "Julez" Weissbach // Michael Bednorz // Laura Brodda // Akeem van Flodrop // Räume: A 324, A 326, A 327			
Pause				
	"Mach dich wach" - das 5-Miuten-Fitnessprogramm			
14:20 - 15:20 Uhr	"Zeig mir deinen Lifestyle - Optimier dein Online-ICH" Julian "Julez" Weissbach // Raum: A 328	"Zeig mir deinen Lifestyle - Optimier dein Online-ICH" Michael Bednorz // Raum: A 327	"Zeig mir deinen Lifestyle - Optimier dein Online-ICH" Laura Brodda // Raum: A 326	"Zeig mir deinen Lifestyle - Optimier dein Online-ICH" Akeem van Flodrop // Raum: A 324
15:20 - 15:50 Uhr	"Die 10-Digi-Fit-Gebote" (Digi-Fit-Charta) // Ausblick // Raum: Aula			

Eltern- und Lehrkräfte-Veranstaltung

14:00 - 15:00 Uhr	"Eltern- und Lehrerveranstaltung" Dr. Stefan Poppelreuter, Raum D.001
-------------------	---

TAG 2 Donnerstag, 19. Oktober 2017

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Workshops	YouTube - Broadcast yourself Julian "Julez" Weissbach	Instagram & Snapchat Michael Bednorz	Bloggen wie es dir gefällt Laura Brodda	Journalismus im digitalen Zeitalter Akeem van Flodrop
08:00 - 09:30 Uhr	Fit in den Tag // YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Fit in den Tag // Instagram & Snapchat // Raum: A 327	Fit in den Tag // Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Fit in den Tag // Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
Pause				
09:50 - 11:20 Uhr	YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Instagram & Snapchat // Raum: A 327	Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
Pause				
11:40 - 13:15 Uhr	YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Instagram & Snapchat // Raum: A 327	Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
Pause				
	"Mach dich wach" - das 5-Miuten-Fitnessprogramm			
14:20 - 15:20 Uhr	YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Instagram & Snapchat // Raum: A 327	Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
15:20 - 15:50 Uhr	"Die 10-Digi-Fit-Gebote" (Digi-Fit-Charta), Themen des Tages, Ausblick auf den nächsten Tag // Raum: Aula/Foyer			

TAG 3 Freitag, 20. Oktober 2017

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Workshops	Youtube - Broadcast yourself Julian "Julez" Weissbach	Instagram & Snapchat Michael Bednorz	Bloggen Laura Brodda	Journalismus im digitalen Zeitalter Akeem van Flodrop
08:00 - 09:30 Uhr	Fit in den Tag // YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Fit in den Tag // Instagram & Snapchat // Raum: A 237	Fit in den Tag // Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Fit in den Tag // Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
Pause				
09:35 - 11:05	YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Instagram & Snapchat // Raum: A 327	Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
Pause				
11:10 - 12:10	YouTube - Broadcast yourself // Raum: A 328	Instagram & Snapchat // Raum: A 327	Bloggen wie es dir gefällt // Raum: A 326	Journalismus im digitalen Zeitalter // Raum: A 324
Pause				
	"Mach dich wach" - das 5-Miuten-Fitnessprogramm			
12:15 - 13:15 Uhr	Vorstellung Ergebnisse // Übergabe "Die 10-Digi-Fit-Gebote" (Digi-Fit-Charta) // Verabschiedung // Raum: Aula/Foyer			

Pressegespräch

11:00 - 12:00 Uhr	"Pressegespräch" BARMER, TÜV, BG3000, Schule, Raum: Bibliothek
----------------------	---

BARMER: Damit Kinder gesund aufwachsen können

Als große, bundesweite Krankenkasse mit mehr als 9,4 Millionen Versicherten – davon mehr als eine Million unter 15-Jährige – setzt sich die BARMER seit langem über verschiedene Projekte für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ein. Für ihr Wohl und ein gesundes Heranwachsen Sorge zu tragen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Mit dem neuen Präventionsprojekt „Immer online – nie mehr allein?“ kommen wir dieser Verantwortung ein weiteres Stück nach.

Knapp 97 Prozent der 12- bis 19-Jährigen hierzulande besitzen nach Informationen des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen ein Smartphone. Die Kinder und Jugendlichen nutzen ihr Handy als Mittel zur Informationsbeschaffung und Kommunikation, auch um der eigenen Persönlichkeit digital Ausdruck zu verleihen. Längst sind soziale Netzwerke wie WhatsApp, Facebook, Snapchat oder Instagram im Jahr 2017 Teil des „echten“ Lebens. Mit der zunehmenden Mediennutzung steigt einerseits die digitale Kompetenz der Kinder und Jugendlichen. Andererseits kann sich auch das Risiko für psychische Störungen erhöhen. 21 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen berichten laut einer Erhebung der Landesanstalt für Medien NRW von einem eigenen problematischen Internetkonsum. Von Cybermobbing im Bekanntenkreis berichtet bei den 12- bis 19-Jährigen jeder Dritte (34 Prozent), wie die Ergebnisse der JIM-Studie zeigen. Höchste Zeit also, um aktiv zu werden. Wenn wir Heranwachsende gegen Internetsucht, Cybermobbing oder Sexting wappnen möchten, müssen wir sie frühzeitig für einen bewussten Umgang mit den Neuen Medien stärken.

„Immer online – nie mehr allein?“ setzt mit seinen DIGI CAMPS genau dort an, wo Kinder und Jugendliche die meiste Zeit verbringen: in der Schule. Es richtet sich an Schüler, Lehrer und Eltern. In Workshops lernen die Siebtklässler sowohl von Experten, als auch von ihren Vorbildern. So vermitteln ihnen beispielsweise YouTube-Stars und Influencer Techniken für den richtigen Umgang mit dem Netz. Für eine nachhaltige Umsetzung des Erlernten sorgt eine „Digitale Charta“, die Schüler, Lehrer und Referenten für den weiteren Schulalltag erarbeiten. Das Einzigartige am Projekt der BARMER und der BG3000 in Zusammenarbeit mit dem TÜV Rheinland ist neben dem integrativen Ansatz das Augenmerk auf dem Nutzen der digitalen Medien: Wer die Fallstricke kennt, kann besser auf ein ausgewogenes Maß an Konsum und Herausgabe von Informationen achten – und die Vorteile der Neuen Medien für sich nutzen.

Die Digitalisierung bietet zahlreiche Chancen für eine gesunde Lebensweise: Apps für ein besseres Hörvermögen, virtuelle Spiele für die geistige und körperliche Fitness, digitale Therapien zur Vorbeugung von Depressionen oder Bekämpfung von Suchterkrankungen sind aus dem Gesundheitswesen nicht mehr weg zu denken. Für die BARMER sind sie wichtige Möglichkeiten, um ihre Versicherten zu unterstützen.

Pressekontakt

Sara Rebein

sara.rebein@barmer.de

Tel.: 0800 333 004 451 131 (kostenfrei) oder 0211 700 490 31

www.barmer.de/presse-nrw und www.twitter.com/BARMER_NRW

TÜV Rheinland: Der weltweit tätige Prüfkonzern

TÜV Rheinland ist ein weltweit führender unabhängiger Prüfdienstleister mit 145 Jahren Tradition. Im gesamten Konzern arbeiten heute 19.700 Menschen rund um den Globus. Die unabhängigen Fachleute stehen für Qualität und Sicherheit von Mensch, Technik und Umwelt in nahezu allen Wirtschafts- und Lebensbereichen. Mehr als die Hälfte aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind heute außerhalb Deutschlands tätig. Dabei bleibt TÜV Rheinland aber in der Region verankert: mit der Konzernzentrale in Köln und über 3.000 Menschen, die im Rheinland an zahlreichen Standorten tätig sind, auch in Bonn.

TÜV Rheinland prüft technische Anlagen, Produkte und Dienstleistungen, begleitet Projekte, Prozesse und Informationssicherheit für Unternehmen. Die Experten trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und Kompetenzen. Dazu verfügt TÜV Rheinland über ein globales Netz anerkannter Labore, Prüfstellen und Ausbildungszentren.

Die Arbeit des TÜV Rheinland ist in heute in sechs Geschäftsbereichen organisiert:

- dem Industrie Service zur Prüfung technischer Anlagen, Kraftwerke, aber auch von Aufzügen oder Rolltreppen und Fahrgeschäften,
- der Mobilität mit Prüfungen rund um Auto und Führerschein, Bahntechnik,
- der Produktprüfung in Laboren rund um den Globus, besonders in Asien,
- Academy & Life Care mit der Qualifikation, Sicherheit und Gesundheit des Menschen speziell in seinem Arbeitsumfeld,
- der Prüfung von Managementsystemen in Unternehmen, Etwa Umwelt- oder Qualitätsmanagement,
- dem Bereich ICT & Business Solutions mit Angeboten und Prüfungen rund um IT, Telekommunikation Datenschutz und Datensicherheit.

Von der Dampfmaschine bis in die digitale Welt

Die Tätigkeit von TÜV Rheinland entwickelt sich dabei genau wie die Welt und Wirtschaft stetig weiter: Wurden 1972 ursprünglich Dampfmaschinen geprüft, ist das TÜV Rheinland heute auch vielfältig in der digitalen Welt tätig. Das gilt nicht nur für Prüfungen der Sicherheit beispielsweise von Rechenzentren, Daten-Clouds oder Handys und Laptops, sondern auch für den Faktor Mensch: Wie verändert sich das Lernen, Leben und die Arbeit mit der Digitalisierung? Fragen, die die Fachleute von TÜV Rheinland sehr beschäftigen.

Dabei übernimmt TÜV Rheinland Verantwortung für die Sicherheit von Mensch und Umwelt weltweit. Ein Grund, warum das Prüfunternehmen seit 2006 Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit, Umweltschutz und soziale Mindeststandards in der Wirtschaft und gegen Korruption.

www.tuv.com

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Jörg Meyer zu Altenschildesche, Presse, Tel.: 02 21/8 06-22 55

Die aktuellen Presseinformationen erhalten Sie auch per E-Mail über presse@de.tuv.com sowie im Internet:

www.tuv.com/presse und www.twitter.com/tuvcom_presse



BG3000 – Social Impact Start-up für Chancengleichheit und Kompetenzförderung

Die BG3000 Service GmbH ist ein seit 2015 tätiges Social Impact Start-up, das aus einer regionalen Initiative in Bonn-Bad Godesberg hervorgegangen ist und sich auf die Herausforderungen der digitalen Bildung in Deutschland spezialisiert hat.

Mit Teams an den Standorten Bonn und Mannheim sowie bundesweit über 50 festen Freelancern realisieren wir innovative, mehrtägige Bildungsformate, wie zum Beispiel SMART CAMPS, DIGI CAMPS oder LEHRER CAMPS. Diese Projekte zeigen die Chancen und Herausforderungen des Lebens im digitalen Zeitalter auf und geben Orientierung und Kompetenzvermittlung in allen gängigen Kanälen und Techniken. Im Mittelpunkt der Camps steht die Vermittlung von Sicherheit und Respekt im Netz, der Wirtschaftsraum Internet und eine breite Berufsorientierung und Motivation durch angewandtes, praktisches Begreifen und selber Ausprobieren und Gestalten.

Mit bundesweit rund 50 durchgeführten SMART CAMPS und mehr als 6.000 trainierten Schülerinnen und Schülern an weiterführenden Schulen, ist die BG3000 Marktführer in digitalen, kontextbezogenen Trainingsangeboten an Schulen. Unser Ziel ist es, Chancengleichheit und digitale Bildung für alle Kinder voranzutreiben. Dabei ist auch von großer Bedeutung, dass die Trainees erkennen, wie ein gesundes, ausgewogenes Leben im Netz aussieht. Wie vermeidet man Risiken, körperliche und mentale Stressfaktoren und wie kann man digitale Angebote klug und eigenverantwortlich nutzen, um sein (digitales) Leben zu optimieren.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:

Stefan Krause

BG 3000 Service GmbH
Noeggerathstraße 43 | D-53111 Bonn
Tel.: +49(0) 228 – 902784 – 14
E-Mail: sk@bg3000.de
Internet: www.bg3000.de